

# よなご健康情報



令和元年度版  
発行元：保険課

～健診は今の自分自身の健康状態、生活習慣をうつす「鏡」です！～

## 健診結果を活用しましょう

健診の目的は、「受けること」ではなく、「結果をどう活用するか」です！

まずは、裏面の『検査の目的・考え方』を参考に、今の自分の健康状態がよくわかる健診結果をじっくりと見てみましょう。

米子市では、気軽に健康に関する相談ができます。どなたでもご利用ください。



## 成人健康相談のご案内



### 日程

※事前に電話でお申込みください。予約時間を電話で決定いたします。

R元年 7月16日(火)	12月 2日(月)
8月19日(月)	12月16日(月)
9月13日(金)	R2年 1月10日(金)
9月24日(火)	1月27日(月)
10月 8日(火)	2月 4日(火)
10月28日(月)	2月17日(月)
11月11日(月)	3月 9日(月)
11月22日(金)	

### お話してみませんか？

『健診結果の見方がわからない』、  
『健康のために何を始めたらいいかわからない』など、健康に関する疑問や悩みをご相談ください。保健師や栄養士等が皆様の健康づくりのお手伝いをします。

※ R2年4月以降も健康相談を実施します。詳しい日程は健康ガイド（ごみ分別収集カレンダー）をご覧ください。

時間：午後1時30分～4時（要電話予約）

場所：米子市 健康対策課（ふれあいの里 3階）

米子市錦町1丁目139-3

TEL 23-5452



# 健診で温泉

～受けて安心・皆生で湯ったり～

健診を受けた後は、皆生温泉にゆったり浸かって、ますます元気に！  
米子市は、市民の皆さんの健康寿命の延伸を応援します！

米子市の発行する「健診受診券」・「人間ドック受診券」で特定健康診査を受診された方は、下記の「健診で温泉企画券」をご提示いただくと、協力入浴施設に優待価格でご入浴いただけます。

■健診実施期間 令和元年7月1日（月）～12月31日（火）

■割引券利用期限 令和2年3月31日（火）

■優待内容

皆生温泉 源泉・湯元



おーゆ・ランド  
(皆生温泉 1 丁目 18-1)



大浴場入浴券で  
サウナをサービス  
※お客様感謝デー(サウナ無料サービス)も同じ

HMI HOTEL GROUP  
ホテルウェルネス ほうき路

ホテルウェルネスほうき路  
(皆生新田 3 丁目 22-12)



日帰り入浴  
通常 720 円→500 円  
※割引デー (500 円の日) でも 500 円

※それぞれの施設で1回ずつ優待を受けることができます。

※他の割引等との併用不可。

切り取り

## 健診で温泉企画券

協力入浴施設	施設確認欄
おーゆ・ランド (大浴場入浴券でサウナをサービス)	見本
ホテル ウェルネス ほうき路 (日帰り入浴 通常 720 円→500 円)	見本
夢寛歩 皆生 (入浴料 通常 500 円→400 円)	見本

※上記の入浴施設に本券をご持参ください。

※再発行はいたしません。

健診で  
温泉①

健診で  
温泉②